# IDEES CLAU EN RELACIÓ A LES PANTALLES

La responsabilitat de les hores que els infants estan davant les _ _ _ _ _ _ _ _ _ i de que hi fan i que miren és bàsicament de les persones _ _ _ _ _ _ _ que hi conviuen.

Cal escollir abans de connectar-nos que farem i el _ _ _ _ _ que hi passarem, pactant-ho amb ells-es, tenint en compte la seva edat, les necessitats fisiològiques i els seus interessos. Ensenyem-los a triar. T_ _ _ _em-les quan calgui.

El temps lliure dels infants és un temps educatiu i han de fer activitats v_ _ _ _ _ _ s, a casa i a l'aire lliure, sols i amb altres infants, sedentàries i actives: pantalles, jugar al carrer, llegir, excursions, esports, esplai, música... hi ha temps per tot però cal o_ _ _ _ _ _ zar-nos.

La televisió, internet...no han de ser l'única font d'informació i l'única opció cu _ _ _ _ _ l dels nostres infants. Ajudem-los a interessar-se per la premsa, la ràdio, els contes, el cinema, el te _ _ _ e ...

Compartim amb els nostres fills-es aquestes activitats , mirant, rient, i j_ _ _ _ _ plegats i generem un espai de confiança i d_ _ _ _ g per comentar els valors que s'hi transmeten i els de la nostra família.

Posem les pantalles en espais co _ _ _ s de la casa o en llocs visibles, estiguem atents a l'ús que en fan i comentem plegats els avantatges i riscos que tenen, ensenyant-los a fer-ne un _ _ _ ús.

Ensenyem als infants a qüestionar i valorar, el que veuen, fan, amb qui parlen... estimulant la seva capacitat c_ _ _ _ _ _. Ajudem-los a entendre la diferència entre realitat i ficció. Entre amistats virtuals i p_ _ _ _ _ _ials. A protegir-se i demanar-nos ajuda quan la necessitin.

Recordem que els infants tendeixen a imitar la manera de fer dels adults també pel que fa a l'ús que nosaltres fem de les pantalles. Siguem un bon e_ _ _ _ _ _.

Ser un bon pare o mare no vol dir que siguem p_ _ f _ _ _ _ _, ni que sapiguem de tot. Les TIC es poden escapar a les nostres capacitats i coneixement com altres temes. Demanem a _ _ _ a els experts quan no estiguem segurs de poder resoldre-ho nosaltres sols.

# PER REFLEXIONAR EN FAMÍLIA

Us proposem que busqueu un espai tranquil a la família per respondre les preguntes i parlar-ne. També per fer, cadascú la seva llista, d'aquelles coses que ens agraden ( o algunes no tant) i que estar en pantalles ens dificulta dur-les a terme. Parlem-ne plegats i valorem si podem fer alguna cosa per modificar-ho.

1. **Quantes pantalles tenim a casa?**

2. **Les tenim en espais comuns o l'habitació?**

3. **Cal que sigui així?**

4. **Que deixem de fer quan estem "empantallats-des"?**

| PARE | MARE | FILL/A | FILL/A | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |